

# Umění říct "NE"


Doplň si do "pavouka" svoje postřehy - odkud vyšel Tvůj pocit, že musíš všem vyjít vstříc? Jaké situace a jací lidé se Ti vybaví?

Doplň si svoje postřehy k šipkám.

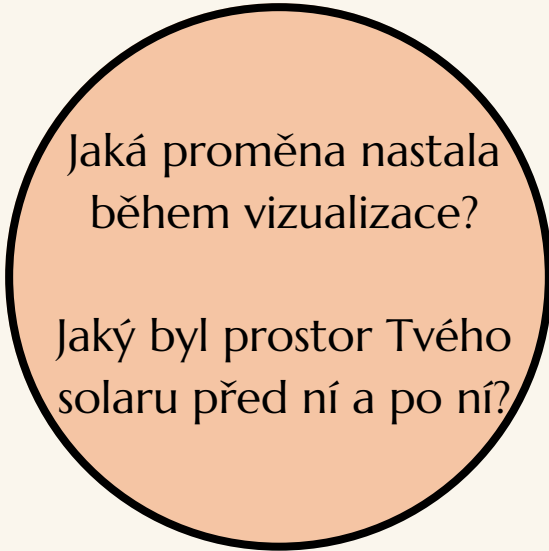



# Umění říct "NE"

Prostor pro dojmy z vizualizace:



Jaký pocit v těle  
vnímáš, když je Tvůj  
osobní prostor  
ovlivňován druhými?



Jaká proměna nastala  
během vizualizace?

Jaký byl prostor Tvého  
solaru před ní a po ní?

Na začátku:



V závěru:



Umění říct "NE"

3 KROKY - připiš si k nim cokoli potřebuješ:

1  
"BRZDA"

2  
TEĎ NE!

TAKHLE  
TO JE V  
3  
POŘÁDKU  
PRO MĚ

Líba Vaňková

Schopnost samoléčení - cesta Ženy

# Umění říct "NE"

2 pravidla pro umění říkat NE bez pocitu viny  
Zapiš si k nim cokoli potřebuješ

Já NEMUSÍM  
reagovat  
hned

Vracím Ti  
Tvou  
zodpovědnost